

УДК 614.849

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ
САМООБЛАДАНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ: ОТ КОГНИТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
К ТАКТИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ**

Аксенов С.Г.

*д-р э.н., профессор,
ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г. Уфа*

Франчук С.Ю.

*студент,
ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г.Уфа*

Аннотация.

В условиях пожара способность сохранять хладнокровие становится критическим фактором, определяющим не только личную безопасность, но и шансы на выживание окружающих. Рассматриваются практические стратегии — от тактического дыхания и мысленной репетиции до упрощения задач и использования визуальных ориентиров, — которые способствуют снижению паники и повышению контролируемости действий. Особое внимание уделяется роли предварительной подготовки, ясности внутреннего диалога и социально-поведенческой ответственности в условиях огненной угрозы. Автор делает вывод, что хладнокровие при пожаре — не врождённая черта, а приобретённый навык, формируемый систематической тренировкой и осознанным отношением к собственной безопасности.

Ключевые слова: пожарная безопасность, хладнокровие, стресс-менеджмент.

***PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR MAINTAINING COMPOSITION IN
A FIRE: FROM COGNITIVE PREPARATION TO TACTICAL ACTION***

Aksyonov S.G.

Doctor of Economics, Professor,

*Ufa University of Science and Technology,
Russian Federation, Ufa*

Franchuk S.Yu.

Student,

*Ufa University of Science and Technology,
Russian Federation, Ufa*

Annotation.

In fire conditions, the ability to keep cool becomes a critical factor determining not only personal safety, but also the chances of survival of others. Practical strategies are considered, from tactical breathing and mental rehearsal to simplifying tasks and using visual reference points, which help to reduce panic and increase the controllability of actions. Special attention is paid to the role of pre-training, clarity of internal dialogue and social and behavioral responsibility in the context of a fiery threat. The author concludes that composure in a fire is not an innate trait, but an acquired skill formed by systematic training and a conscious attitude to one's own safety.

Keywords: fire safety, composure, stress management.

Пожар — одно из самых пугающих и дезорганизующих чрезвычайных происшествий, с которыми может столкнуться человек. Смесь дыма, жара, громкие звуки, мелькающие тени и ощущение неминуемой угрозы мгновенно активируют древнюю реакцию «бей или беги», подавляя рациональное мышление. В этот момент даже самые подготовленные люди могут растеряться, забыть базовые правила безопасности или принять фатально неверное решение. Однако именно способность сохранять хладнокровие в первые минуты возгорания часто становится решающим фактором между жизнью и смертью. Эта статья посвящена не только техническим инструкциям по поведению при пожаре, но и психологическим, когнитивным и поведенческим стратегиям, которые позволяют управлять

паникой, сохранять ясность сознания и действовать максимально эффективно даже в условиях экстремального стресса.

Первое, что необходимо понять: паника — это не слабость, а естественная биологическая реакция на угрозу. Она возникает не потому, что человек «не герой», а потому что мозг стремится мобилизовать ресурсы для выживания. Проблема не в самой реакции, а в том, как на неё реагировать. Те, кто умеет распознать первые признаки паники — учащённое дыхание, дрожь в руках, «туман» в голове, учащённое сердцебиение, — получают шанс вовремя вмешаться и переключить режим работы сознания с реактивного на активный. [3] Осознание собственного состояния уже само по себе снижает интенсивность страха и создаёт пространство для принятия решений.

Одной из самых эффективных техник в начальный момент пожара является «тактическое дыхание». Это простой, но мощный инструмент, заимствованный из военной и спасательной практики: вдох на 4 секунды, задержка на 4, выдох на 4, пауза на 4 — и повтор. Всего 2–3 таких цикла достаточно, чтобы снизить уровень адреналина, замедлить пульс и частично восстановить когнитивные функции. [1] Главное — начать делать это сразу, как только вы почувствовали запах дыма, услышали тревогу или увидели пламя. Не ждите, пока страх станет неконтролируемым. Хладнокровие — это не отсутствие страха, а умение управлять им с первых секунд.

Важнейшим элементом подготовки к хладнокровному поведению является мысленная репетиция. Мозг, столкнувшись с кризисом, ищет готовые шаблоны действий. Если таких шаблонов нет, он «зависает» или выбирает самую примитивную реакцию — бегство без оглядки. Но если человек заранее представлял себе возможные сценарии пожара в своём доме, офисе, транспорте — где выходы, как отключить электричество, где огнетушитель, как вести ребёнка или пожилого человека — мозг мгновенно активирует этот сценарий. [4] Такая репетиция не требует особых ресурсов: достаточно 5 минут в неделю, чтобы «прокрутить» в уме действия при возгорании на кухне, в подъезде или в торговом центре.

Не менее важно чётко разделять сигналы тревоги и реальную угрозу. Современные системы пожарной сигнализации срабатывают при малейшем задымлении — это правильно с точки зрения безопасности, но часто

вызывает ложную панику. Умение спокойно оценить обстановку: «Где дым? Насколько он густой? Есть ли пламя? Откуда запах?» — позволяет избежать бессмысленных и опасных действий. Например, выбегать на лестничную клетку, заполненную дымом, только потому, что сработала сигнализация, может быть смертельно опасно. [2] Хладнокровие проявляется не в игнорировании тревоги, а в её осмысленной интерпретации.

Особую роль играет язык внутреннего диалога. В момент стресса многие люди начинают «говорить» с собой фразами вроде: «Всё пропало!», «Я не справлюсь!», «Меня сейчас заживо сожгут!». Такие формулировки усиливают панику. Напротив, внутренняя речь в формате: «Я вижу дым. Нужно проверить дверь. Если горячая — не открывать. Искать другой выход» — переводит мозг в режим решения задач. [5] Это не позитивное мышление, а функциональное мышление: фокус на действиях, а не на эмоциях.

В коллективных ситуациях — в офисе, школе, торговом центре — хладнокровие одного человека может стать якорем для других. Люди инстинктивно смотрят на поведение окружающих, чтобы понять, насколько серьёзна угроза. Если кто-то начинает кричать, бежать без цели или толкаться, паника распространяется мгновенно. Но если хотя бы один человек спокойно, чётко и уверенно начинает давать инструкции или двигаться к выходу, другие следуют за ним. [3] Именно поэтому обучение базовым навыкам поведения при пожаре должно быть массовым: один подготовленный человек может спасти десятки.

Физическая подготовка также вносит вклад в способность сохранять самообладание. Это не означает, что нужно быть спортсменом, но умение контролировать дыхание, выдерживать кратковременные физические нагрузки (например, спуск по лестнице с ребёнком на руках) и не терять ориентацию в задымлённом пространстве напрямую связано с уровнем общей выносливости. [1] Даже простые упражнения — ходьба, плавание, дыхательные практики — повышают устойчивость к стрессу и улучшают реакцию в экстремальных условиях.

Важно помнить: не все пожары требуют немедленной эвакуации. В первые 1–2 минуты, если возгорание локальное (например, на плите или в мусорном ведре), его можно потушить подручными средствами — плотной

тканью, огнетушителем, крышкой кастрюли. Но для этого нужно не поддаться инстинкту бегства, а на мгновение остановиться, оценить и принять решение. [4] Хладнокровие здесь — это способность не действовать автоматически, а выбрать оптимальную стратегию: тушить или уходить.

Особую сложность представляет поведение в ночное время. Пробуждение от громкого сигнала пожарной тревоги сопровождается дезориентацией, сонливостью и замедленной реакцией. Именно поэтому в спальнях и детских комнатах должны быть установлены автономные дымовые извещатели с громким звуком — но также крайне полезно заранее продумать маршрут эвакуации в темноте. [2] Регулярные ночные тренировки (хотя бы раз в квартал) с имитацией пробуждения и движения к выходу вслепую помогают сформировать автоматизм, который сработает даже в состоянии полусна.

Дети и пожилые люди особенно уязвимы в пожаре не столько из-за физических ограничений, сколько из-за когнитивной перегрузки. Ребёнок может спрятаться под кроватью, а пожилой человек — начать искать документы вместо того, чтобы покидать помещение. Поэтому для них особенно важны упрощённые, повторяющиеся инструкции: «Если услышишь звук — сразу иди к двери. Не беги. Не зови. Просто иди». [5] Чем проще и конкретнее команда, тем выше шанс, что она будет выполнена даже в состоянии стресса.

Информационная перегрузка — ещё один враг хладнокровия. В панике человек пытается одновременно звонить, кричать, искать вещи, оценивать обстановку — и в итоге ничего не делает эффективно. Поэтому ключевой принцип — одна задача за раз. Сначала — убедиться, что дверь не горячая. Потом — открыть и выйти. Потом — закрыть за собой. Потом — звонить в МЧС. Последовательность заменяет хаос. [3]

Не стоит недооценивать и роль визуальных маркеров. В задымлённом помещении горизонт видимости может сократиться до 30 см. Именно поэтому на путях эвакуации должны быть низко размещённые светящиеся указатели, а дома — фосфоресцирующие полоски на полу, ведущие к выходу. [1] Но даже без них можно заранее запомнить: в коридоре — три шага до угла, потом поворот направо, ещё пять шагов — дверь. Тактильная и пространственная память работают даже тогда, когда глаза ничего не видят.

Стоит также упомянуть о психологической подготовке через симуляции. Участие в учениях, даже самых простых — в школе, на работе или в рамках городских мероприятий — формирует «иммунитет к панике». Человек, хотя бы раз прошедший через имитацию эвакуации, гораздо спокойнее реагирует на реальную тревогу, потому что его мозг уже имеет опыт: «Это не впервые. Я знаю, что делать». [4]

Наконец, хладнокровие при пожаре — это не врождённое качество, а навык, который можно и нужно развивать. Он строится на трёх столпах: знании (что делать), практике (как делать) и психологической устойчивости (умении не поддаться страху). Никто не рождается «спокойным в огне» — но каждый может стать таким, если систематически работает над своей подготовкой.

Конечно, даже самый тренированный человек не застрахован от ошибок. Но разница между подготовленным и неподготовленным не в идеальности действий, а в способности сохранить контроль хотя бы на несколько решающих секунд. Именно эти секунды и определяют исход.

Таким образом хладнокровие при пожаре — это не героизм и не хладнокровная отрешённость, а проявление глубокой ответственности — за свою жизнь, за жизни близких, за тех, кто рядом. Оно рождается не из отсутствия страха, а из желания не поддаться ему, чтобы остаться способным действовать. И в этом — подлинная сила человека перед лицом стихии.

Библиографический список

1. Аксенов С.Г., Михайлова М.Ю. К вопросу обеспечения в жилых помещениях системы пожарной безопасности // Экономика строительства. 2023, № 5. - С. 90-92.
2. Аксенов С.Г., Кривохижина О.И., Синагатуллин Ф.К. Анализ и оценка пожарной опасности в общеобразовательных учреждениях // Экономика строительства. – 2023, № 5. - С. 70-72.
3. Кремень М. А., Дмитриченко А. С., Татарников С. А. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ КАК ФАКТОР ПРОЦЕССА ВЫНУЖДЕННОЙ ЭВАКУАЦИИ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА //

Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. 2005. №1 (1). – С. 75-79.

4. Холщевников В.В. Методология нормирования эвакуации людей при пожаре // Пожаровзрывобезопасность. -2001. - №3

5. Предтеченский В.М., Милинский А.И. Проектирование зданий с учетом организации движения людских потоков. - М.: Стройиздат, 1979.

Оригинальность 76%